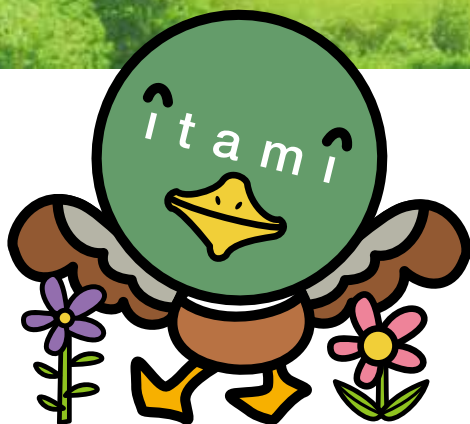


キャリア学習ノート

小学校6年生



伊丹市マスコット たみまる

キャリア学習ノート作成委員会
伊丹市教育委員会

6年生保護者の皆様へ

「キャリア教育」という言葉を聞くと、どのような教育を意味しているのだろうかという疑問を持たれるかもしれません。

「キャリア教育」とは、子どもたちが、将来、社会人・職業人として自立し、社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現するための力を育む教育です。キャリア教育を通して育てる力は、「人間関係形成・社会形成能力」「自己理解・自己管理能力」「課題対応能力」「キャリアプランニング能力」等、これからの社会で生涯を通じて求められる力です。

このキャリア学習ノートは、様々な学習経験や活動で学んだことや自分の成長を記録し、子どもたちが自分自身を見つめることで、課題解決を図る力や将来の夢や目標実現のために計画を立てて進んでいく力を育むことを目指しています。

キャリア学習ノートは、様々な学びや活動のなかで、自分自身の考えていることや思っていることを記録することができるようにしています。保護者の皆さまにも、子どもたちへの励ましや進むべき方向を示唆していただき、ともに子どもたちの「自らの未来を切り拓く力」を育んでいけるようご協力をお願いします。

目次

自分らしい道をつくろう	P 1～2
キャリア学習ノートってなんだろう	P 3
6年生のスタート	
6年生になった自分	P 4
6年生を充実させる	
毎日の生活を振り返ってみよう	P 5
学校での勉強はどうして大切なのか	P 6
係活動・当番活動・委員会活動	P 7
読書に親しもう	P 8
気持ちを整えることの大切さ	P 9
生活の中で自分に身につく力	P 10
将来について考えよう	
私たちの身のまわりの職業	P 11
生き方について考えてみよう	P 12
中学校生活をのぞいてみよう	P 13
～オープンジュニアハイスクール～	
6年間を振り返る	
小学校生活を振り返って	P 14
卒業に向けて	P 15

自分らしい道をつくろう

あなたの誕生日はいつですか。その日は、あなたが生まれた日です。わたしたちは幸せになるために生まれてきました。その幸せにはいろいろな形があり、幸せになる方法もたくさんあります。その方法について考えるために、この「キャリア学習ノート」を使って学んでいきます。

今、小学生のあなたは...

いろいろな役割を
していますね



「キャリア」は
英語で書くと「career」。
今は「職業」とか「経歴」
の意味がよく使われるけれど、
もとをたどると「車が通った
あとにできるタイヤのあと」の
意味があるんだよ

あなたは今、
どんな役割をもちながら
生活しているかな？
その役割にせいぜい
取り組むことが
「キャリア」になるんだよ



「キャリア」とはなんだろう？

わたしたち、ぼくたちは小学生です。お母さんやお父さんから見れば子どもですが、下級生から見ればお姉さんやお兄さんです。きょうだいの中では妹になったり弟になったり。

学校では児童として勉強もしています。もちろん休みの日は、友達と遊んだり家族と買い物に行くこともあるでしょう。洗濯物をたたんだり、食器を洗ったりすることもあります。

お母さんやお父さんや家の人達も、仕事をしていたり、勉強をしたり、家族のみんなが生活しやすいように家事をしています。家の周りを掃除することもあるでしょう。

人はいろいろな人と一緒に生活しています。いろいろな人と生活する中で、自分で行動することが「役割」です。自分のできることや自分のやりたいこと、自分がしなければならないことを考えて行動することが自分らしい生き方になります。

自分らしい生き方をするためにどうすればよいか考えたり、自分の「役割」を積み重ねること、それが「キャリア」です。

参考※1

おとなになれたらここには どんなあなたかな？



もっとおとなになれたらここには どんなあなたかな？



イラスト
林 やよい

あなたのキャリアを広げよう（幸せになるためのヒント）

- * 自分のことを好きになろう：家族やきょうだい、友達を大切にすることと自分を大切にすることは同じだよ。
- * 困った時は仲間に相談しよう：助けてほしい時には仲間に「助けて」という勇気も必要だよ。
- * わからないことは調べてみよう：不思議に思ったこと、気になることは調べてみるといろんな発見があるよ。
- * 迷った時はまずやってみよう：どうしようかな～と迷った時はまずはやってみる。動いてみることで、楽しいことが見つかるよ。

参考※2

このページは伊丹市公募型協働事業提案制度に基づき、男女共同参画社会の実現を推進するNPO法人あなたらしくをサポート（愛称：らしーく）と伊丹市教育委員会が作成しました。

キャリア学習ノートってなんだろう

私たちは毎日毎日変化する世の中で生きています。私たちがよりよく生きていくためには、いろいろなことに対応する力が必要です。みなさんは学校や家庭・地域でのくらしの中で行う、勉強やさまざまな体験を通して、その力を育てているわけです。

このキャリア学習ノートは、生きるために必要な力を身につけていくために活用するノートです。「自分自身につけたい力はなんだろう」と考えながら学習していきましょう。

人間関係形成・社会形成能力

1 つながる

.....

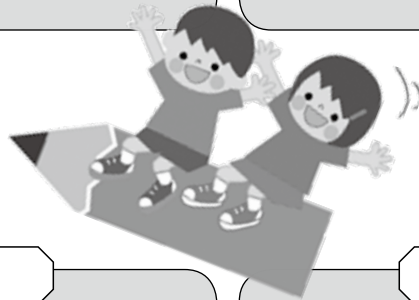
- ・協力する
- ・ルールを守る
- ・相手の意見をていねいに聞く
- ・自分の意見をわかりやすく伝える

自己理解・自己管理能力

2 自分を見つめる

.....

- ・前向きな気持ちを持つ
- ・自分をコントロールする
- ・自分の得意なことや苦手なことを知る
- ・自分から行動する



課題対応能力

3 課題に挑戦する

.....

- ・最後まであきらめない
- ・課題を発見する
- ・課題を解決するための工夫をする

キャリアプランニング能力

4 進路を選択する

.....

- ・自分の成長を見つめる
- ・自分の未来を考える
- ・自分の目標に向かって何をするか考える

このノートではそれぞれのページで、
伸ばしていきたい4つの力を示しています

<評価欄>に示す項目について考えることができればしましょう。

6年生のスタート



6年生になった自分 6年生になった「今の自分」を見つめてみましょう

1 好きなこと、得意なこと

.....

.....

.....

2 苦手なこと、努力したいところ

.....

.....

.....

3 最高学年としてありたい自分の姿

.....

.....

.....

4 チャレンジしたいこと

学校生活

.....

.....

家庭や地域

.....

.....

5 将来の夢とその理由

将来の夢

.....

.....

その理由

.....

.....

- ＜評価欄＞＜考えることができたならを入れましょう＞
- つながる 協力する・ルールを守る・相手の意見をていねいに聞く・自分の意見をわかりやすく伝える
 - 自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
 - 課題に挑戦する 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
 - 進路を選択する 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

6年生を充実させる！



毎日の生活を振り返ってみよう

下の項目をチェックして、毎日の自分を振り返ってみましょう。

チェック項目	よく できている	まあまあ できている	あまり できていない	できていない
早寝・早起きができている。				
朝食を食べている。				
授業中、先生や友だちの話をきちんと聞いている。				
授業中、先生や友だちに自分の意見をきちんと話している。				
勉強がわからないときは、先生や友だちに聞いている。				
家では、翌日の準備をその日のうちにしている。				
家で予習・復習をしっかりとやっている。				
宿題を忘れずにしている。				
家で毎日1時間以上勉強している。				

自分の生活を振り返って

○よくできていることは何ですか

○できていないことは何ですか

○改善するために、何に取り組みますか

＜評価欄＞＜考えることができたなら☑を入れましょう＞

- つながる 協力する・ルールを守る・相手の意見をていねいに聞く・自分の意見をわかりやすく伝える
- 自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する

学校での勉強はどうして大切なのか

学校で過ごすほとんどの時間は学習時間です。では、なぜ人は学ぶのか、なぜ勉強は大切なのか、どんな役に立つのかを考えてみましょう。

なぜ学ぶのか、なぜ大切なのか、どんな役に立つのか
教科名< >

「学ぶことの意味」

「勉強するから、何をしたいか分かる。勉強しないから、何をしたいか分からない。」

これはタレントで映画監督の北野武さんの言葉です。

したいことがいくらでもある人もいるでしょう。今、目の前にある楽しいことは、ひょっとしたら数えきれないほどあるのかもしれませんが。

ただ、その楽しみは一生続くものでしょうか。

中国のことわざに

「ある人に魚を一匹与えれば、その人は一日食べていける。魚の取り方を教えれば、その人は一生を通して食べていける。」

というのがあります。この「魚」をみなさんの「楽しさ」に置き換えてみてください。人から与えられた「楽しさ」は長続きしませんが、「楽しさを自分で手に入れる方法」を手に入れば、人生はずっと豊かになると思いませんか。

参考※3

<評価欄><考えることができたら☑を入れましょう>

課題に挑戦する 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする

進路を選択する 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

係活動・当番活動・委員会活動

学級の中には係活動や当番活動があります。よりよい学校生活を送るために、活動の様子を振り返ってみましょう。

あなたの係や所属している委員会は何ですか。() 係・委員会)

みんなで活動を行うのに大切にしていることや気をつけていることは何ですか。

友達と一緒に工夫したり、話し合ったりして活動したことを書きましょう。

みんなのために自分がしていることを書きましょう。

＜評価欄＞＜考えることができたなら☑を入れましょう＞

- つながる 協力する・ルールを守る・相手の意見をていねいに聞く・自分の意見をわかりやすく伝える
- 自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 課題に挑戦する 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする

読書に親しもう



ことば蔵 ホームページ

○心に残っている本、おすすめの本は何ですか。

○これから読んでみたい本は何ですか。

自分の世界を広げる読書

本の世界に限界はありません。遠い外国に行くことができたり、森の中でくさんの動物に出会うこともできます。宇宙飛行士になって、宇宙を飛び回ることもあるかもしれません。つらい気持ちのときには、本を読んで勇気が湧いてきたり、悲しい本を読んで涙を流すこともあります。

すてきな本に出会うと、心ふるわせる経験や新たな生き方に気付き、新たな自分を発見することができます。なんだか、わくわくしてきませんか。

ゲームやテレビのスイッチを OFF にして、本の世界を旅行してほしいと思います。



例えば… ～小学校高学年向け図書

読んだ本に○をしましょう。

本の題名	読んだ	本の題名	読んだ
赤毛のアン		大きな森の小さな家	
川べのちいさなモグラ紳士		キャプテンはつらいぜ	
クマのプーさん		クローディアの秘密	
こはく色の目		チームふたり	
チョコレート工場の秘密		バッテリー	
びんの悪魔		ほこりまみれの兄弟	
魔女の宅急便		ルチアさん	
ローワンと魔法の地図		若草物語	
オズの魔法使い		宝さがしの子どもたち	
たのしい川べ		トムは真夜中の庭で	
ふしぎの国のアリス		床下の小人たち	
ライオンと魔女		西遊記	
宝島		ツバメ号とアマゾン号	
トム・ソーヤーの冒険		二年間の休暇	
二分間の冒険		ニルスのふしぎな旅	
冒険者たち ガンバと十五ひきの仲間		ホビットの冒険	

伊丹市立図書館ことば蔵発行「よんでよんで物語」より

<評価欄><考えることができたなら☑を入れましょう>

自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する

気持ちを整えることの大切さ

悩み事や嫌なことがあった時にだれかに相談することはとても大切なことです。

悩みがある時に相談できる人はいますか。また相談はだれにしますか。

悩み事や嫌なことがあった時、どのようにして気持ちを切り替えたり、発散したりして、気持ちを整えますか。(学校生活や学級の雰囲気になじめない時、授業や勉強がわからない時、友だちとの関係がうまくいかない時)

友だちはどうやって解決しているか聞いてみよう。

友だちの話を聞いてみて、ためしてみようと思った方法がありますか。

＜評価欄＞＜考えることができたなら☑を入れてみよう＞

- つながる 協力する・ルールを守る・相手の意見をていねいに聞く・自分の意見をわかりやすく伝える
- 課題に挑戦する 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
- 自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する

生活の中で自分に身につく力

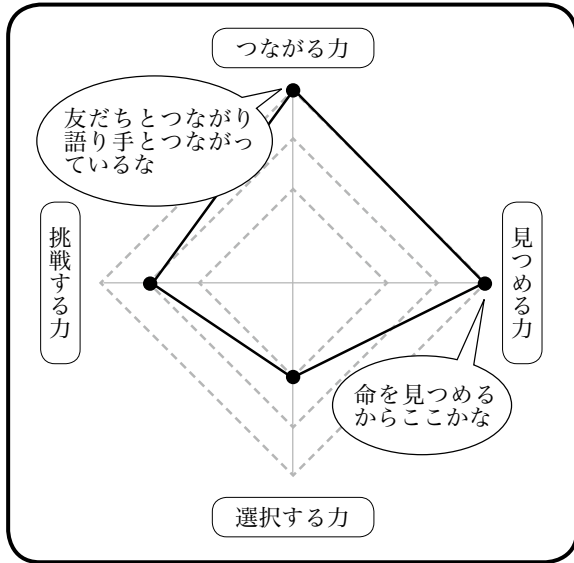
皆さんは今、学校や教室、また家庭や習い事でどんな役割をもっていますか。

その役割はみなさんにとって、未来につながる力となるのです。

P.3の図を参考に、例として修学旅行で身につく力を考えてみました。

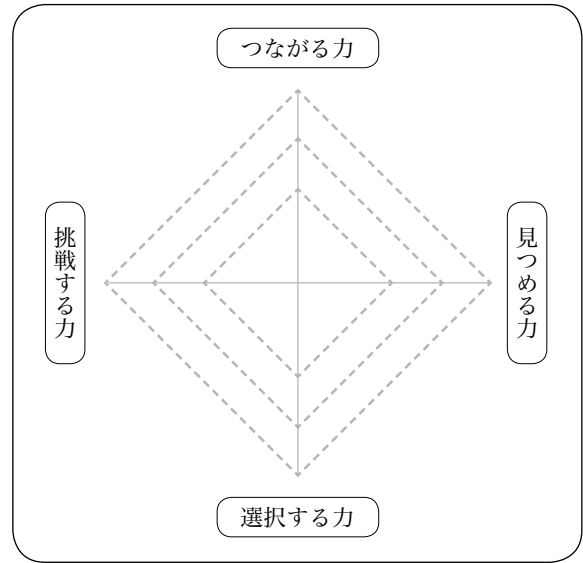
では、学校で、学級で、家庭で、みなさんはどんな力が身につくか考えてみましょう。

例えば、修学旅行で身についた力は…



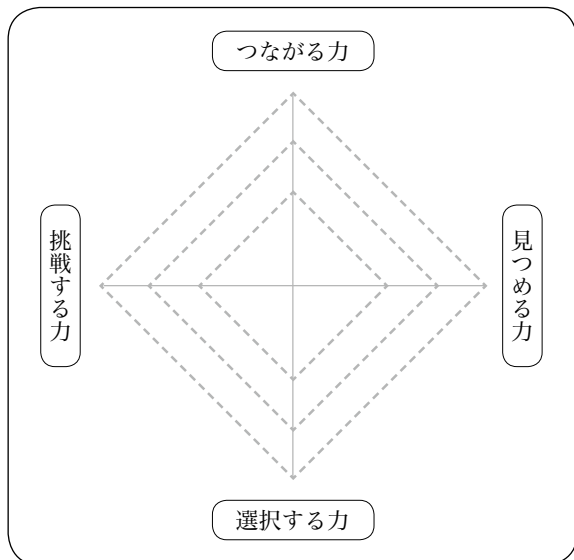
学校で

④ 委員会・行事（運動会・修学旅行など）



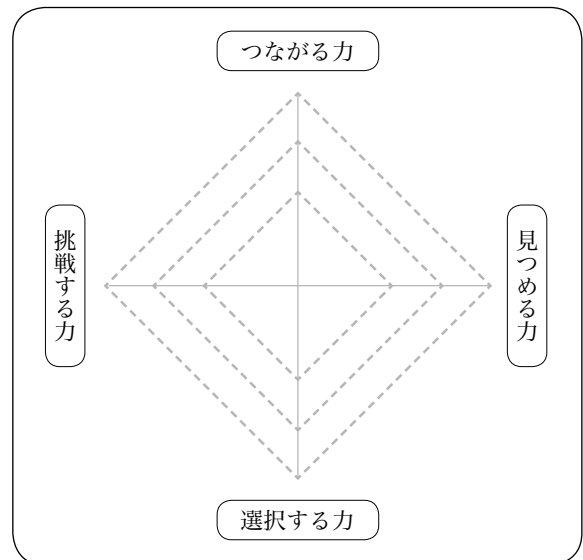
教室で

④ 係・当番・班活動、教科学習など



家庭で

④ 習い事・お手伝いなど



< 評価欄 > < 考えることができたなら☑を入れましょう >

自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する

進路を選択する 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

将来について考えよう

私たちの身のまわりの職業

私たちの周りには、いろいろな職業があります。あなたはどれだけの職業を知っていますか。思いっただけ書いてみよう。

いま、あなたが一番興味を持っている職業について調べてみよう

職業名

仕事をするうえで大切なことや
注意しなくてはならないことは何でしょうか

その職業はどんな仕事ですか

仕事につくために、今の自分がかんばれること

調べてみて感じたこと

＜評価欄＞＜考えることができたならを入れましょう＞

進路を選択する 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

生き方について考えてみよう

あなたが尊敬しているのはどんな人物ですか。その人のどんな生き方が素晴らしいと思いましたが。次から一つ選び、例に従って書いてみましょう。 ①歴史上の人 ②世界で活躍している人 ③本で読んだ人 ④有名人 ⑤今までに出会った人 ⑥身近な人

自分が選んだ番号 () 名前 ()

選んだ理由 例 私が〇〇さんを尊敬している理由は、自分自身のことを考えずに、たくさん困っている人を助けるための活動をしていたからです。

高3で「2019年 世界最速 175^{キロ}」 大谷 翔平さん (野球)

「僕、高校で変わったので。小、中学校のときは、プロ野球選手になれたらいいな、というくらいだった」大谷翔平 (23) は岩手・花巻東高で、初めて自分の進む道が明確になった。野球部・佐々木洋監督の指導には特徴がある。夢でも目標でも、とにかく文字にするのだ。

入部すると、9×9=81個のマスを用意する。中心に据えるのは一番大きな目標。大谷の場合は「ドラフト1位、8球団」だった。周囲の8マスを、そのために必要な中目標で埋める。中目標の周りのマスを小目標で埋める。目標が小さくなるに従って、やるべき行動はわかりやすくなっていく。

狙いを、佐々木監督が説明する。「ただ、『140^{キロ}を投げたい』ではなく、そのために何が必要か具体的に考える。書き込むことで、やらなければならないことが見えてくる。計画と目標はセットです。大谷自身も、一つひとつのマスを考えていました」

大会後や冬場の筋力トレーニングの時期には、カレンダーの裏のような大きな紙に、自分を奮い立たせるような言葉を書いたり、負けた試合の新聞記事をはったりする。モチベーションを保つためだ。

高校の期間中だけでなく、人生の目標を時系列で記していくシートもある。

「ストーリーを描き、こうなりたい、を積み重ねていく」と佐々木監督。高校3年のとき、大谷は自分の未来を「2014年 メジャー昇格」「2019年 世界最速 175^{キロ}」などと書いていった。

ペンと紙に夢を乗せた高校時代。「こうなったら面白い、と思って書いていました。最終的なゴールはわからないけど、想像して、決めていったものを一つひとつクリアしていく、ってことも面白くて、それをただ単に書いていただけなんです。書かなくても、鮮明に思っているだけでも、すごいいと思います」

参考※4

＜評価欄＞＜考えることができたならを入れましょう＞

進路を選択する 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

＜関連教科＞

特別活動

中学校生活をのぞいてみよう
～オープンジュニアハイスクール～



オープンジュニアハイスクールでどんなことを知りたいですか

オープンジュニアハイスクールで知ったことは何ですか

中学校での目標や楽しみにしていることを書いてみましょう

＜評価欄＞＜考えることができたなら☑を入れましょう＞

- つながる 協力する・ルールを守る・相手の意見をていねいに聞く・自分の意見をわかりやすく伝える
- 自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 課題に挑戦する 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
- 進路を選択する 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

6年間を振り返る

小学校生活を振り返って

挑戦し努力して成しとげたこと

学校で (学習面、係活動、委員会活動など)

家庭や地域で (習い事、お手伝い、ボランティアなど)

中学生になってがんばってみたいこと

(学校生活で、家庭や地域で)

＜評価欄＞＜考えることができたならを入れましょう＞

- 自分を見つめる** 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 課題に挑戦する** 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
- 進路を選択する** 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

卒業に向けて

もうすぐ卒業です。自分を支えてくれた、家族・学校・地域の人たちに感謝の気持ちを伝え、旅立ちの決意を表しましょう。



6年間あなたの小学校生活を支えてくれた人に、どんな人がいるかな

- 親 ●友だち ●担任の先生 ●その他の先生・・・ ●全校生
- 見守りをしてくれた地域の方 ●給食を作ってくれたセンターの方 など

どんな活動をしますか。どうやって伝えますか
(地域・家族・学校・全校生 など)

卒業式

卒業式は何のために行うのだろう。だれのために行うのだろう

どんな卒業式にしたいですか

卒業式に向けての決意

＜評価欄＞＜考えることができたなら☑を入れましょう＞

- つながる 協力する・ルールを守る・相手の意見をていねいに聞く・自分の意見をわかりやすく伝える
- 自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 進路を選択する 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

参考文献等

※1… 今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について（答申）（H23. 1）より

※2… 「キャリア教育のウソ」 児美川 孝一郎 著

※3… 「余生」 北野 武 著（ソフトバンク文庫）より

※4… 「朝日新聞」未来ノート（2017年）より



伊丹市マスコット たみまる

itami

6年 組 番
名前

キャリア学習ノート

令和2年3月印刷・発行

編集 伊丹市立小学校
キャリア学習ノート作成委員会
発行 伊丹市教育委員会
印刷 アイシー印刷株式会社